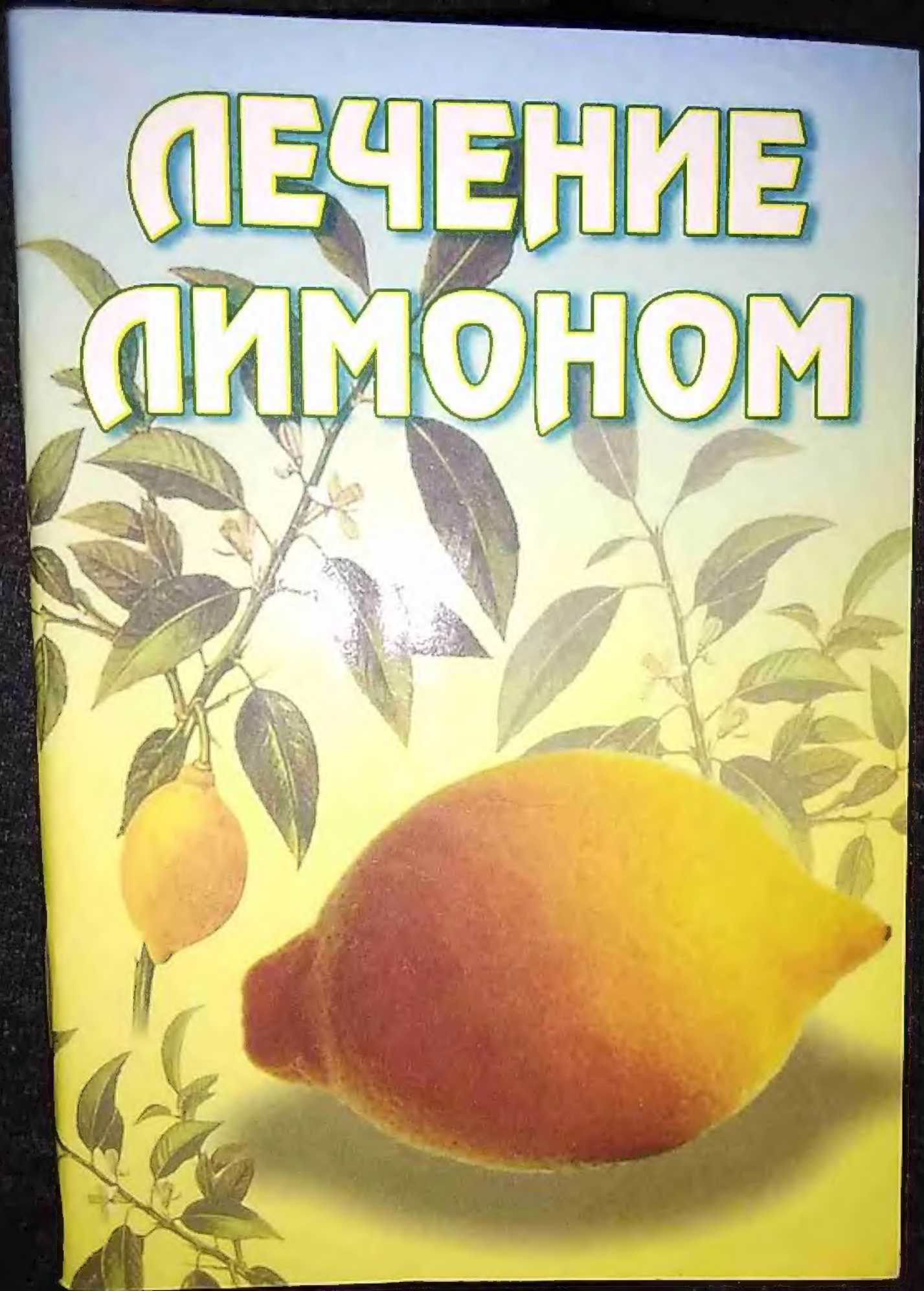
ЛЕЧЕНИЕ ЛИМОНОМ



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190

ЛЕЧЕНИЕ ЛИМОНОМ

РИПОЛ КЛАССИК
Москва , 2001

ВОЛШЕБНЫЕ ЦИТРУСЫ

По мифам, в саду дочерей ночи Гесперид росли золотые яблоки. В этот заморский сад был направлен Геркулес, чтобы совершить один из своих подвигов, выведя Гесперид из сада. Этот подвиг сопровождался приключениями, но силы черпал он от золотых яблок — лимона.

Греки восхищались ароматом и цветом лимона. Может, поэтому избрали его эмблемой своего веселья. В день праздника, когда богиня Земли получила известие о бракосочетании Юпитера и Юноны, она лакомилась лимонами, с того времени лимон фигурирует в брачных церемониях греков.

Скандинавские легенды упоминают "золотые яблоки бессмертия". Кому посчастливилось полакомиться ими, тот не знал в своей жизни болезней — длительных, изнуряющих, с болью и муками в старости. Да и во многих русских сказках упоминаются "золотые молодильные яблоки".

Первые литературные упоминания о цитроне находили у Теофраста приблизительно за 300 лет до н.э. Он писал, что душистый плод совершенно не употребляли в пищу, а использовали только для борьбы с молью. Ароматные кусочки вкладывали в складки одежды.

Плоды дерева "ли-мунг" упоминаются в древних китайских летописях, хотя родиной его, безусловно, является Индия. Слово "ли-мунг" по-китайски означает — "полезно для матерей". А слово "апельсин" немецкого происхождения, что значит "китайское яблоко". Для нежных "китайских яблок" стали строить специальные помещения — оранжереи (от французского слова "l'orange").

Плоды цитрусовых (апельсины, мандарины, лимоны) покрыты плотной кожурой, которая содержит значительное количество эфирных масел. Мякоть цитрусо-

ных разделена на дольки, покрытые белой пленкой. В центре мякоти — белая безвкусная сердцевина (у апельсинов, лимонов, мандаринов) или горькая (у грейпфрутов).

Цитрусовые плоды содержат значительное количество витамина С, витаминов группы В и витамина Р. В этих плодах есть сахар и органические кислоты. Эфирные масла придают им тонкий привлекательный аромат.

Кожица цитрусовых, а в особенности ее наружный окрашенный слой, который особенно богат ароматичными эфирными маслами, используется в кулинарии как ароматная отдушка для многих сладких блюд, кондитерских изделий и т.п. При тепловой обработке кожуру с цитрусовых удаляют, так как она придает сильный привкус горечи.

Апельсины, мандарины и грейпфруты — вкусный, освежающий десерт: они хорошо утоляют жажду и обычно используются в свежем виде. Хорошим вкусом отличаются также варенье, сиропы и соки из цитрусовых.

Апельсины в зависимости от сорта бывают тонкокожие и толстокожие, с семенами и без них, круглой или овальной фор-

мы. В нашей стране больше распространены местные сорта апельсинов, а также вашингтон-навель — округлой формы плод кисло-сладкого вкуса, ароматный, с бугорком на верхушке. Апельсин содержит витамины группы А, B_2, B_6, С; сахар, воду, углеводы, кислоты, азотистые вещества, клетчатку, золу, эфирные масла. Апельсин прекрасно останавливает кровотечения из матки (угроза преждевременных родов, срыв беременности, климактерические и обильные менструальные кровотечения). Для этого надо сварить в кожуре недозрелые апельсины. Съедать 7—9 шт. в день по 30—50 грамм. Шелтон, знаток лечения соками, строго предупреждает, что сок апельсина и сам апельсин употреблять не ранее чем через 20—30 минут после еды, иначе можно "приобрести" заболевание органов пищеварения, "несварение".

С.М. Аренский в своем руководстве для земских врачей писал: "Тот, кто сока апельсинов, меры не зная, будет пить, печень свою ослабит и подвергнется болезням".

Грейпфрут выведен в Индии, это гибрид апельсина и шеддока — разновидности лимона. Его можно применять и ис-

пользовать для лечения, как и лимон. В нем несколько больше горечи, в основном в перегородках. Очень полезен для снижения кровяного давления во время климакса как у мужчин, так и женщин; восстанавливает силы.

Мандарины. Содержат от 6 до 8 процентов сахара и от 0,6 до 1 процента кислот, в них много витамина С.

Зеленая кожица снятых в недозрелом состоянии мандаринов в процессе лежки приобретает желто-оранжевую окраску, вкус мандаринов улучшается, они делаются слаще. Но при хранении необходимо учитывать, что при температуре около 0°С и ниже плоды покрываются пятнами и быстро портятся. То же относится к апельсинам и лимонам. Мандарины широко используют как кровоостанавливающее средство (климактерические обильные кровотечения). Но наиболее широко распространены в народной медицине как противогрибковое средство: многократное втирание сока дольки или кожицы мандарина излечивает кожу, ногти, пораженные грибком.

Лимоны. Отличаются значительной устойчивостью в хранении, вследствие чего

они в течение всей зимы служат богатейшим источником витамина С. В кулинарии лимоны используют очень широко, в том числе и для придания приятной остроты многочисленным мясным и рыбным горячим блюдам и закускам. Содержание в их соке лимонной кислоты делает лимоны незаменимыми в консервации многих продуктов.

Авиценна в своей практике очень широко применял лимоны для снятия токсикоза у беременных женщин. Составил рецептуру лечения гонореи у женщин, которая, видоизменившись, дошла до нашего времени: готовят вакцину или применяют местно в сочетании со стрептоцидом, сульфаниламидами. Широко применялось лечение гонореи соком лимона земскими врачами.

С Востока пришло лечение при помощи лимона аменореи, опущения матки, послеродовое очищение. Рецептура следующая: измельчить скорлупу 5 сырых яиц, смешать с двумя-тремя мелко порезанными неочищенными лимонами (количество зависит от величины плода). Настаивать день. Затем добавить пол-литра водки. Принимать по 50 мл 3 раза в день через 20 минут после еды. Пить 3—6 месяцев. Хорошо поможет и при опущении желудка.

Авиценна в своих трудах указывал, что сок лимона — одно из лучших средств для успокоения сильного полового возбуждения у женщин. "Снижает похоть и возвращает из ада", — так писал ученый.

Плоды некоторых цитрусовых иногда не опадают 1,5—2 года. Как правило, лимоны и апельсины сами не опадают на первом году жизни. Если их не срезать до зимы желтыми, они снова начинают зеленеть весной. Летом их кожура очень утолщается. Осенью она снова желтеет, как бы поспевает вторично. Но двухлетние плоды, несмотря на величину, имеют меньше вкусовых и лечебных качеств, то есть содержат меньше витаминов, кислот. Поэтому не гонитесь за большими толстокожими плодами, они могут быть старыми. Надо учитывать и то, что, как правило, лимоны срывают еще зелеными, со спелыми их нельзя даже сравнивать по лечебным свойствам. Чтобы сделать незрелые плоды полезнее, их надо употреблять с медом.

В лимонах много калия, самое большое количество цитрина среди известных нам продуктов, много аскорбиновой кислоты, они-то и укрепляют, делают эластичными стенки мелких кровеносных сосудов, активно участвуют в окислительно-восстанови-

ельных процессах. Вот почему так много рецептов лечения склероза, включающих лимон. Восточный эликсир молодости, широко распространен в Турции и Болгарии: по 1 чайной ложке смеси лимонного сока, меда, подсолнечного масла в соотношении 1:2:0,5. Принимать утром натощак.

Столетия принимают во время эпидемии гриппа лимонное масло: лимон на 1 минуту опустить в горячую воду, затем пропустить через мясорубку (вместе с цедрой), добавить 100 граммов мягкого сливочного масла и 1—2 столовые ложки меда. Хранить и использовать как сливочное масло, в период эпидемии, 6—8 раз в день съедать с кусочком черного хлеба.

РЕЦЕПТ — ЛИМОННЫЙ СОК

Цель настоящей книги — ознакомить читателя с мало известным еще домашним средством, оказавшимся весьма полезным во многих болезнях. Средство это — лимонный сок, добываемый из свежих лимонов.

Плод лимонного дерева, как показывает его научное название, уже давно пользовался вполне заслуженной славой прекрасного средства против цинги (скорбута). В последнее время были открыты новые свойства лимонного сока — растворять отложения мочевой кислоты при ревматизме,

подагре, желчных и почечных камнях и др. болезнях, понижать жар при таких воспалениях, как ангина и др., а также действовать антисептически при таких инфекционных болезнях как дифтерит и т.п. Тем не менее лимонный сок не приобрел еще права гражданства в фармакопее господствующей медицины, а остался до сих пор только домашним средством.

НА ДОМАШНЕМ КУРОРТЕ

Десятки миллионов людей ежегодно ездят на курорты, известные своими грязями и водами.

Конечно, во многих случаях минеральные воды приносят несомненную пользу, но в очень застарелых случаях эффект наступает лишь очень медленно и полное освобождение организма от продуктов обмена веществ достигается ими лишь очень редко. К тому же подобное лечение не всякому по средствам, так как всякий знает, во что обходится лечение и жизнь на водах.

Более быстрое выделение ядов дости гается водолечением. Результаты этого ме тода всем отлично известны, но известно также и то, что во многих случаях насту пает только облегчение, но никак не пол ное выздоровление, отчасти благодаря то му, что водолечение действует лишь как "стимул", оттесняя мочевую кислоту в ткани, а не выделяя ее из организма.

Кроме названных способов существует еще так называемый "диетический" способ лечения. Этот способ требует полного изменения образа питания, т.е. свободную от мочевой кислоты диету, которой исключаются все питательные и вкусовые вещества, содержащие в себе мочевую кислоту и тому подобные яды; сюда относятся мясо, яйца, стручковые плоды, спаржа, грибы, кофе, чай и какао. Разрешаются, напротив, молоко, неострые сыры, каши, картофель, хлебо-булочные изделия и искусственные белковые препараты, свободные от мочевой кислоты. Каким бы верным этот путь ни казался — прекращение введения новых количеств ядов способствует выведению старых накоплений, — успех подобного лечения в застарелых случаях наступает крайне медленно и далеко не во всех случаях.

Однако недостаточно удалить только причину болезни, нужно растворить, выделить накопившиеся годами вредные вещества, прочистить "Авгиевы конюшни" нашего организма. До некоторой степени это достигается лечением минеральными водами, но только до некоторой степени, а не полностью.

Положительные результаты достигаются при диетическом способе лечения по Шроту. Этот способ состоит из четырех различных факторов: 1) влажных обертываний всего тела на ночь, 2) строгой диеты, состоящей только из черствых булок, 3) строгое воздержание от всяких жидкостей и 4) периодическое назначение определенных количеств слабого вина. Такой способ лечения, хотя и чаще достигает цели, но далеко не всеми переносится, потому что сильно ослабляет организм.

В подобных случаях до известной степени сглаживающим образом действует новый способ лечения лимонным соком, не требующий от пациента строгой диеты и перемены образа жизни. Но для ускорения результатов лечения желательно, чтобы больной избегал употребления веществ, содержащих в себе мочевую кислоту, как то: мясо, яйца, стручковые плоды, грибы,

крепкий ч
дует такж
дящих кис
вующих р
лезней. Па
ту, скорее
выздоровле

Для ле
из свежих
почтение т
ным. Имею
сок в буты
годится, так
объясняется
щих веществ
самое можно
те в кристал

В лече
только свежи
ющихся лим
виду, что св
разлагается,
больших зап
ема следует в

Сок выж
ального ребр
неочищенный
затем обе пол

крепкий чай, кофе и какао. Избегать следует также спиртных напитков, производящих кислоты в желудке и благоприятствующих развитию подагры и других болезней. Пациенты, соблюдающие эту диету, скорее достигают цели, т.е. полного выздоровления.

Для лечения следует употреблять сок из свежих лимонов, причем отдавать предпочтение тонкокорым, как наиболее сочным. Имеющийся в продаже лимонный сок в бутылочках для лечебных целей не годится, так как он противен на вкус, что объясняется присутствием консервирующих веществ, вроде салицила и т.п. То же самое можно сказать и о лимонной кислоте в кристаллах.

В лечебных целях употребляется только свежий лимонный сок. Для пользующихся лимонным соком нужно иметь в виду, что свежий лимонный сок быстро разлагается, и поэтому не следует делать больших запасов его, а для каждого приема следует выжимать свежий лимон.

Сок выжимается при помощи специального ребристого пресса. Для этой цели неочищенный лимон разрезается поперек, затем обе половинки по очереди пальцами

сильно надавливаются на заостренный выступ пресса и поворачиваются вокруг него несколько раз, благодаря чему сок из лимона стекает по ребрам выступа вниз и скапливается в нижнем углублении, представляющем собой род блюдца с ручкой и носиком. Семена лимона, или зерна, застревают в шипах, расставленных вокруг выступа и дают таким образом возможность перелить лимонный сок из вышеупомянутого блюдца в стакан. Ручные прессы сделаны из стекла, электрические — из не бьющегося пластика, что позволяет содержать его в чистоте.

Ввиду того, что чистый лимонный сок набивает оскомину, для многих очень неприятную, мы рекомендуем пить сок из стакана через соломинку или стеклянную трубочку. После же принятия всей порции рот следует сполоснуть водным раствором двууглекислой соды (1 чайную ложку на стакан воды), которым нейтрализуется оставшаяся во рту лимонная кислота.

При таких предосторожностях за целость и красоту зубов можно не беспокоиться.

Лимонный сок следует пить чистый, без примеси воды, сахара или других ве-

шеств. Принимать его следует за полчаса до приема или час спустя после приема пищи — это зависит от желания больного.

Количество лимонов, необходимое для систематического лечения, зависит, главным образом, от степени развития данной болезни. В острых случаях выздоровление наступает скорее и поэтому требуется меньшее количество лимонов; в застарелых, затяжных болезнях лечение требует большего времени, следовательно и большего количества лимонов. В общем нужно держаться правила, что для лечения затяжных болезней лимонов должно быть употреблено не менее 200 штук; меньшее количество не приносит никакой пользы. Лечение начинают с одного лимона (таблица 1) или пяти лимонов (таблица 2), увеличивая с каждым днем порцию до тех пор, пока не наступит улучшения: тогда в течение нескольких дней принимают последнюю наивысшую порцию, а затем постепенно уменьшают.

Для большей наглядности приводим здесь таблички постепенного увеличения и уменьшения количества лимонов, употребляемых при систематическом лечении хронических болезней.

Таблица 1

1 день	1 лимон	12 день	18 лимонов
2 день	2 лимона	13 день	16 лимонов
3 день	4 лимона	14 день	14 лимонов
4 день	6 лимонов	15 день	12 лимонов
5 день	8 лимонов	16 день	10 лимонов
6 день	10 лимонов	17 день	8 лимонов
7 день	12 лимонов	18 день	6 лимонов
8 день	14 лимонов	19 день	4 лимонов
9 день	16 лимонов	20 день	2 лимона
10 день	18 лимонов	21 день	1 лимон
11 день	18 лимонов		

Итого: 21 день, 200 лимонов.

Таблица 2

1 день	5 лимонов
2 день	10 лимонов
3 день	15 лимонов
4 день	20 лимонов
5 день	25 лимонов
6 день	25 лимонов
7 день	25 лимонов

8 день — 25 лимонов
9 день — 20 лимонов
10 день — 15 лимонов
11 день — 10 лимонов
12 день — 5 лимонов

Итого: 12 дней, 200 лимонов.

Большинство выпивает это количество лимонного сока без особого затруднения, для некоторых же такая задача является менее выполнимой.

Так как для успешного лечения необходимо, чтобы максимальные приемы лимонного сока равнялись по крайней мере 18—25 шт. в день, то очень важно сделать для пациента этот прием, по возможности, необременительным и поэтому рекомендуется всю дневную порцию делить на несколько приемов.

В случае, если при достижении максимальной дозы не будет достигнуто улучшения, то без всякого опасения можно увеличить дозу. Главным образом можно держаться наивысшей дозы, т.е. 18—25 лимонов в день в продолжении не четырех дней, как указано в таблицах, а сравнительно большее время (в течение недели и

более). В данном случае очень важно, чтобы пациент сам наблюдал за собой; если обнаружатся какие-нибудь болезненные симптомы со стороны желудка (что бывает очень редко), то больной должен на время или прекратить лечение или же уменьшить приемы. Через некоторое время следует, однако, возобновить лечение, чтобы довести его до конца. По возможности следует лечение не прерывать, а вести его правильно по вышеприведенным таблицам 1 или 2.

В хронических болезнях после первого курса лечения болезнь иногда возвращается. В таких случаях следует повторить сокращенный курс лечения по следующей таблице:

Таблица 3

1 день — 1 лимон
2 день — 2 лимона
3 день — 3 лимона
4 день — 4 лимона
5 день — 5 лимонов
6 день — 4 лимона
7 день — 3 лимона

8 день — 2 лимона

9 день — 1 лимон

Итого: 9 дней, 25 лимонов.

Многие, чувствуя отвращение к лимонам вообще, опасаются, как бы прием такого большого количества лимонного сока не отозвался вредно на желудке и не повлек бы за собой расстройства кишечника. На это мы можем возразить, что нам неизвестно ни одного случая, когда бы лечение лимонным соком вызывало желудочные заболевания. Наоборот, люди, прежде страдавшие катаром желудка, совершенно вылечивались от него и могли есть то, что прежде им было запрещено. Так что все опасения на этот счет напрасны.

Тут же мы считаем уместным заметить, что бывают случаи, когда раздражение нервов вкусом, запахом или даже только видом лимона вызывает ряд болезненных симптомов, как-то: головокружение, головную боль, а иногда даже обморок, а также явления сильного раздражения и зуда на коже и слизистых оболочках. Само собой разумеется, что в таких случаях употребление лимона, даже в незначительном количестве с лечебной целью, должно быть

абсолютно избегаемо; подобное ненормальное восприятие известных раздражений называем идиосинкразией, к счастью, встречается очень редко.

Вышеописанный способ лечения лимонным соком следует видоизменять в зависимости от степени и рода болезни. В нижеследующих строках мы постараемся выяснить этот вопрос.

РЕВМ

Лечен
дается на
дача котор
смягчении
тивное леч
ступов, ко
на установ
ви. Во врем
щие меры:
ла (горячие
равномерна
слегка при
ной конечно

РЕВМАТИЗМ И ПОДАГРА

Лечение ревматизма и подагры распадается на лечение во время приступов, задача которого состоит в уничтожении или смягчении болезненных припадков (палиативное лечение), и на лечение после приступов, которое должно быть направлено на установление нормального состава крови. Во время приступа достаточны следующие меры: полный покой, применение тепла (горячие припарки из сушеных трав), равномерная температура помещения и слегка приподнятое положение пораженной конечности (лучше всего в постели).

Во время острых приступов следует обращать особое внимание на деятельность сердца у больного, чтобы открыть появление порока сердца как можно раньше. После приступов следует начать лечение лимонным соком и вести умеренный образ жизни, избегать при этом мясной пищи и спиртных напитков.

Пораженные места следует сначала держать в тепле и лишь постепенно приучать их к холоду при помощи холодных обмываний и более легкой одежды. В смысле предупреждения ревматизма в высшей степени важно избегать сырости в каком бы то ни было виде. Особенно опасны в отношении ревматизма сырые квартиры.

ЖЕЛЧНЫЕ И ПОЧЕЧНЫЕ КАМНИ

Лечение больного, страдающего желчными или почечными камнями, также значительно разнится в зависимости от того, находится ли он в периоде приступа колик или же в периоде безболезненном. В первом случае дело сводится, главным обра-

...к тому, чтобы ослабить его боли и об...легчить проход камня. Меры, которые с этой целью применяются, чрезвычайно разнообразны. Начинают с горячих припарок из сушеных трав, согревающих компрессов, теплых ванн и проч. Для более безболезненного изгнания желчных камней считается хорошо действующим средством оливковое масло. Обыкновенно его дают в теплом виде чайными ложками, но иногда дозы приходится увеличивать до столовых ложек и даже стаканов. Когда камень прошел, наконец, в кишечник, испражнения теряют свой серый землянистый оттенок и отвратительный запах и вновь принимают нормальный цвет и запах. При внимательном исследовании не трудно бывает найти и камень, который служил причиной стольких страданий.

Лечение камней лимонным соком следует начать в периоде безболезненном, причем курс лечения должен быть строго проведен.

Никакие пропуски в приеме лимонного сока не должны быть допускаемы, если желают достигнуть полного излечения. Лимонный сок является могущественным средством против желчных и почечных камней и если бы тысячи и тысячи боль-

них, которые ежегодно едут на разные модные курорты, употребляли бы лимонный сок, то вылечились бы, по всей вероятности, скорее и без таких громадных затрат, которых требует лечение на курортах. Кроме строгой диеты следует позаботиться о том, чтобы как можно больше времени проводить на открытом воздухе и побольше работать физически. Таким образом удастся оживить обмен веществ в организме. Наконец, большое значение имеют и растирания кожи холодной водой при помощи грубой тряпки. Растирания эти удобнее всего проводить утром, вставая с постели, после чего быстро одеться и делать движения или прогулку.

ЦИНГА-СКОРБУТ

При лечении цинги нужно иметь в виду следующее. При появлении первых симптомов цинги, следует прекратить употребление сухарей и солонины и есть преимущественно растительную пищу (капусту, морковь, редьку и т.п.), яйца, молоко, пиво, легкое вино. Одновременно начинают лечить больного лимонным соком. Против поражения десен полезны полоскания

разбавленным лимонным соком. Для предупреждения появления цинги следует при всяких продолжительных морских путешествиях позаботиться о целесообразном снабжении провиантом, а именно о достаточных запасах овощей (кислая капуста, картофель и проч.), и свежей воды; когда запасы приходят к концу, следует для предупреждения появления цинги давать ежедневно лимонный сок. Итак мы видим, что лимонный сок не только вылечивает цингу, но и предохраняет от нее.

При цинге лимонный сок отжимают в воду и пьют, полощут рот. Во время цинги едят лимон нарезанными дольками, слегка пересыпав сахаром. При цинге очень полезно принимать любые цитрусовые плоды (апельсины, мандарины, грейпфрут).

ОТВЫКАНИЕ ОТ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ И КУРЕНИЯ

Лимонный сок действует непосредственно на аппетитный центр и в то же время регулирует пищеварительные процессы, и потому в значительной степени может облегчить отвычку от спиртных напит-

ков, а также и от курения. Дело в том, что у привычных алкоголиков и курильщиков аппетитный центр всегда дезорганизован и курс лечения лимонным соком для них представляет как бы перестройку этого центра в нормальном направлении. Тот, кто серьезно хочет отделаться от слабости к вину или табаку, с наименьшим усилием может достигнуть этого в период лечения лимонным соком. Под влиянием лимонного сока, между прочим, заметно улучшается носоглоточный катар курильщиков и алкоголиков и повышается энергия сердцебиения, обыкновенно у них недостаточная. Это обстоятельство в особенности должны принять во внимание те, которые достигли или переступили за "боткинский" возраст (45 лет), и начинают ощущать первые признаки хронического отравления никотином и алкоголем.

ЛИМОННЫЙ СОК КАК ВНУТРЕННЕЕ СРЕДСТВО

Лечение лимонным соком, в особенности в связи с диетой, оказывает быстрое действие на больного. Через несколь-

ко дней уже наблюдается усиление дея тельности почек, моча становится темной, удельный вес ее значительно повышается, при более продолжительном стоянии в моче появляется осадок кирпичного цве та, состоящий преимущественно из моче кислых солей. Все это указывает на бла гоприятное течение лечения. В начале ле чения количество осадков очень значи тельное и лишь к концу курса лечения за метно уменьшается. На более усиленный обмен веществ указывает также увеличе ние фосфатов в моче. С дальнейшим ле чением и эти осадки уменьшаются, пери одически исчезают и в конце концов боль ше не появляются. Моча становится свет ло-желтого (янтарного) цвета и остается совершенно прозрачной даже при стоянии в течение суток. Это указывает на то, что в организме не имеется больше мочевой кислоты.

Главное, однако, и ничем не замени мое подспорье к лечению лимонным со ком, составляет чистый, но не доходящий до переутомления моцион на чистом воз духе. Обмен веществ при этом ускоряется и улучшается от двух причин: мышечные сокращения действуют как внутренний массаж на все ткани организма, возбужда

ет их к повышенной деятельности, а лимонный сок, как мы видели, вносит в организм целую гамму химических веществ, способных растворить мочевую кислоту и улучшить происходящий при этом обмен веществ.

Лечение лимонным соком является прекрасным доказательством теории Haig'a, что в большинстве хронических болезней мы имеем дело с отложившимися на различных местах организма продуктов обмена веществ или вернее болезненными веществами, которые снова приводятся в движение этим способом лечения. Отложившаяся и растворенная лимонным соком мочевая кислота переходит опять в кровь и выделяется почками. Но особенно драгоценное качество лечения лимонным соком — возвращать к норме деятельность сердца, расстройство которого наблюдается весьма часто при засорении организма мочевой кислотой.

Если кровь освободится от мочевой кислоты, кровяное давление понижается, пульс учащается, умственный и физический труд является удовольствием, неудачи в жизни не производят уже удручающего впечатления.

ЛИМОННЫЙ СОК КАК НАРУЖНОЕ СРЕДСТВО

Еще следует упомянуть о лимонном соке, как о прекрасном наружном средстве при инфекционных и других болезнях. С тех пор, как стали изучать бактериологию, стало также известно, что бактерии погибают от самых слабых растворов лимонной кислоты (1:2000).

БЕЛИ-ЛЕЙКОРЕЯ

Для лечения белей берут стакан, наливают в него сок одного лимона и заливают кипятком. Когда вода немного охладится, процеживают этот раствор через марлю или через воронку с гигроскопической ватой. Когда процеженный раствор достигнет температуры парного молока, им производят промывание влагалища.

Канюля должна плотно прилегать к наружному отверстию влагалища и препятствовать истечению жидкости из растянутой влагалищной полости. Ввиду того, что после промывания из влагалища всегда мо-

жет вытекать незначительное количество жидкости, не мешает положить под себя полотенце, дабы не замочить простыни.

Следите за температурой, так как раствор комнатной температуры, а тем более холодный, для этой цели непригоден и может вместо пользы принести только вред. Последствием такой неосторожности могут быть колики матки и яичников.

АНГИНА И ДИФТЕРИТ

Как только выяснится, что у больного в области зева, кроме красноты, образовались налеты, следует немедленно послать за врачом. До прибытия его, как первую помощь, можно рекомендовать очищение желудка при помощи слабительного или клизмы из теплой воды. Затем следует смазать горло лимонным соком при помощи ватного тампона, надетого на лучинку (лучинку вместе с ватой после смазывания следует непременно сжечь). После этого на шею наложить согревающий компресс, который меняют через каждые 3—4 часа (если больной спит, то его не следует будить для перемены компресса). Ребенку постар-

ше и взро
сжечасно н
ром лимони
кан кипятка
больной не
ему вливаю
сок, выжать
значительно

Затем с
тела, напить
лечь в постел
ется следую
помощи прес
возрасту пац
заливают гор

В лечени
следние годы
нее время не
ва и ходили, т
пор, как был
сыворотка, вс
ле и применен
только вспомо
значение имее
это спасительн
вовремя.

Если прист
позже, как на

ше и взрослым следует полоскать горло ежечасно или даже чаще, теплым раствором лимонного сока (сок 1 лимона на 1 стакан кипятка). В тяжелых случаях, когда больной не в состоянии полоскать горло, ему вливают в горло чистый лимонный сок, выжатый из ломтика лимона — это значительно облегчает страдания больного.

Затем следует измерить температуру тела, напиться горячего лимонного чаю и лечь в постель. Лимонный чай приготовляется следующим образом: выжимают при помощи пресса 2 или 3 лимона (смотри по возрасту пациента и величине лимона) и заливают горячим чаем.

В лечении дифтерита произошел в последние годы полный переворот. В прежнее время не знали специфического средства и ходили, так сказать, ощупью. Но с тех пор, как была найдена антидифтерийная сыворотка, все другие средства, в том числе и применение лимонного сока, получили только вспомогательное значение. Большое значение имеет то обстоятельство, чтобы это спасительное средство было применено вовремя.

Если приступить к вспрыскиваниям не позже, как на третий день после заболева-

ния, то результаты получаются блестящие. Но если, как это очень часто бывает в обыденной жизни, начать лечение сывороткой на пятый, шестой день или позже, когда дифтеритный яд уже успел произвести глубокие изменения в организме больного, то результаты могут получиться очень печальными. Мы это говорим с целью показать, насколько важно при дифтерите своевременное лечение — от этого зависит жизнь или смерть больного!

КОЖНЫЕ БОЛЕЗНИ

При кожных болезнях, как-то: лишаях, экземе и бородавках, помимо внутренних приемов лимонного сока по таблице 1 или 2, следует натирать пораженные места ломтиками лимона, отчего зуд и краснота значительно уменьшаются.

КРОВОТЕЧЕНИЯ НОСОВЫЕ

На стакан холодной воды сок 1/4 лимона или 1 чайная ложка уксуса (не эссен-

ции) или 1/3 чайной ложки квасцов. Втянуть полученную жидкость в нос и задержать там на 3—5 минут, зажав ноздри пальцами. Спокойно посидеть или постоять, но не ложиться. На лоб и нос положить мокрое холодное полотенце или лед.

ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

2 головки чеснока и 5 лимонов натереть на терке, залить 1 л воды комнатной температуры. Настаивать 5 дней, процедить, отжать, принимать по 1 ст. ложке 5 раз в день за 20 минут до еды

КАМНИ В ПОЧКАХ И МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ

Выпивая сок одного лимона в смеси с 1/2 стакана горячей воды несколько раз в день и 1/2 стакана смеси морковного, свекольного и огуречного соков 3—4 раза в день, можно добиться исчезновения песка и камней в течение нескольких дней или недель (в зависимости от размера камней).

СКЛЕРОЗ

Чесночно-лимонное масло. Головку чеснока средних размеров очистить, растереть толкушкой в кашицу. Сложить в стеклянную банку и залить стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Поставить вниз холодильника. На другой день взять лимон, срезать шкурку (оттуда, где растет), потереть, налить чайную ложку лимонного сока и слить в столовую ложку. Туда же долить чайную ложку чесночного сока, размешать. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения от 1 до 3 месяцев, затем месяц перерыв и курс повторить. Снимает спазмы сосудов головного мозга, сердечные спазмы и одышку. Прекрасное сосудорасширяющее и очищающее средство.

АЛКОГОЛЬНОЕ ОПЬЯНЕНИЕ

Кофе черный. Перед ожидающимся застольем советуем выпить чашечку хорошо заваренного кофе с лимонным соком или с ломтиком лимона. После застолья повторить такую же процедуру. Опьянение быстро проходит.

СУДОРОГИ В НОГАХ, РУКАХ

И вновь радикальное средство от этого — лимон. Утром и вечером соком свежего лимона смазывать подошвы ног.

Ничем не вытирать. Надеть носки и обувь только после того, как сок высохнет. Курс лечения не более двух недель.

ЛИМОН И ЧЕСНОК ПРИ ОТЛОЖЕНИИ СОЛЕЙ

3 лимона и 150 г чеснока провернуть через мясорубку, залить на сутки 0,5 стакана холодной кипяченой водой. Процедить и пить каждое утро по 50 г при отложении солей.

ЗУБНАЯ БОЛЬ

Кроме того, лимонный сок можно прибавлять к воде для полоскания зубов, что особенно полезно при кариесных гнилых зубах. Некоторые уверяют, что постоянное употребление такого полоскания прекра-

ла ей у них зубную боль, которой они страдали раньше.

БОЛЕЗНИ ВОЛОС

Так как многие болезни волос, от которых последние выпадают, обязаны своим происхождением бактериям, очевидно, что лимонный сок и здесь может найти себе применение. Чтобы удалить перхоть и прекратить выпадение волос, нужно натирать кожу головы кусочками лимона. Достаточно это проделать несколько раз, чтобы прекратить зуд на голове.

Народное средство от перхоти и выпадения волос: надо ополаскивать волосы несколько раз теплой водой с добавлением натурального лимонного сока или столового уксуса (на 1 л воды 2 чайные ложки лимонного сока или 1 ст. ложка уксуса).

ОПРЕЛОСТИ КОЖИ

Кроме того лимонный сок хорошо действует при опрелостях кожи, в особенности при зловонном потении ножных паль-

цев. С этой целью ножные пальцы, после тщательного промывания теплой водой, натирают кусочками лимона и дают просохнуть. Эту операцию проделывают каждый вечер перед сном. Днем между ножными пальцами кладется тонкий слой гигроскопической ваты. В течение недели этот досадный недостаток исчезнет.

ЛИМОН КАК КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО

Наружное употребление лимонного сока незаменимо также как косметическое средство при растрескивании кожи на руках в холодное время года. Лимон делает кожу мягкой, а ногти блестящими. Лимонным соком можно также с успехом лечить и отмороженные части тела. Если наложить кусочек лимона на мозоль, обвязать тряпочкой и закрепить резинкой, то в одну ночь он так размягчит ее, что на другой день ее очень легко можно снять. Таким же образом он уничтожает и бородавки.

Наконец, небезынтересно и следующее явление при лечении лимонным соком: если у пациента, употребляющего лимонный сок внутрь против какой-нибудь внутренней болезни, были до лечения веснушки, то последние бесследно исчезают по окончании курса лечения. Одновременно можно также рекомендовать против веснушек наружное употребление лимонного сока.

Наши бабушки и прабабушки знали, что крепкий отвар корня петрушки с соком лимона отбеливает кожу лица от веснушек и загара: 5 г чистого глицерина, 15 г лимонного сока и 25 г кипяченой воды, все это взбалтывать и смазывать ваткой на 10 минут, затем смыть и помазать питательным кремом.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Само собой разумеется, что и для лечения лимонным соком существуют свои противопоказания. Мы не можем распространяться здесь о различных показаниях и противопоказаниях для лечения лимонным соком, так как это имело бы специальный характер только для врачей. В общих чертах мы только скажем, что на первом плане здесь стоят болезни с замедленным обменом веществ в организме: подагра, ожирение, различные виды малокровия, печеночные и почечные болезни, хронические кожные болезни, некоторые фор-

мы ожирения сердца, симптомы, сопутствующие старческому изменению сосудов, брюшное полнокровие с геморроидальными симптомами и, наконец, различные формы неврастении, которая так часто является результатом неправильностей в обмене веществ организма. Неврастению лимонный сок, конечно, не может вылечить, но дать некоторое облегчение — безусловно. К этому нужно еще присоединить благотворное влияние лимонного сока на некоторые формы затяжного гриппа, хронических катаров полости рта, носа, зева и гортани, а также катарального состояния желудочно-кишечного канала во всех тех случаях, которые не сопровождаются чрезмерной кислотностью желудочного сока и слизистыми поносами. Сюда же относятся, наконец, паразиты кишечного канала, как круглые, так и ленточные глисты, безболезненное и радикальное изгнание неоднократно наблюдалось при лечении лимонным соком.

Из общих противопоказаний для лечения лимонным соком отметим здесь только главные: беременность, наклонность к кровотечениям, кроме носового, и, наконец, идиосинкразию к лимону, о которой мы говорили раньше.

ОТЗЫВЫ БОЛЬНЫХ О ЛЕЧЕНИИ ЛИМОННЫМ СОКОМ

"Мне 67 лет, не употреблял в жизни никаких спиртных напитков, кроме чая, кофе и какао. Около четырех лет тому назад, при полном здоровье всего организма, я почувствовал следующую перемену: на правом плече на лопатке, вниз на расстоянии 20—30 см и ширине 10—15 см, почувствовал, будто кожа отделяется от мяса, и некоторый жар, но без всякой боли и чув-

сительности при действии руки, в моче же стал показываться песок, но только после продолжительной ходьбы по улице пешком, с позывом на мочу, в доме же, даже при ходьбе по комнате, ни позыва к моче, сверх обыкновения, ни песка не показывалось. Впоследствии во время мочеиспускания, после ходьбы, и непосредственно за ним, стал чувствовать боль, которая унималась при покое.

Первый врач признал недостаток в организме соляных кислот и расположение к подагре. Прописал минеральную воду и мази. Безрезультатно.

Второй врач посредством зонда ощупал камень. Совет — сделать операцию. Я отверг это предложение. Третий врач многократным наружным осмотром, выслушиванием и выстукиванием признал отсутствие камня. Нашел весь организм здоровым, только ненормальную деятельность почек, от чего возможность образования камня в почках. Совет: воздержание от говяжьего мяса и от спиртных напитков; принимать уротропин и контрексевил. Эти средства несколько облегчили мочеиспускание.

Четвертый врач советовал и я употреблял всю зиму сырой крымский лук нато-

[illegible] что тоже облегчило боли. С начала [illegible] и особенности в последнее время [illegible] ходьба для меня стала тяжелой, тогда как 4 года назад мне приходилось среду несколько часов ходить по высоким сибирским горам без всякой боли, а теперь тряска и езда в транспорте для меня чувствительны, вызывают позывы к частому мочеиспусканию с обильным песком.

Лимонным соком я начал лечение с 5 – 17 мая, в точности придерживаясь Вашей брошюры, соблюдая во всем строгую диету в пище и питье. На четвертый день после приема 20 лимонов ночью почувствовал сильное вздутие живота и пучение, бессонницу и невозможность лежания в постели. Я принял соду с водой и после усиленного моциона желудок начал слабить, после чего получился полный покой. На пятый день принял 10 лимонов, на шестой 15, а на седьмой день установил правильный прием, доведя лечение до 200 штук. Лимоны с пятого дня до конца лечения действовали как слабительное, без изнурения.

Анализ мочи, сделанный по совету третьего врача 2 года тому назад, показал следующее:

Общие свойства: цвет — желтый; реакция — кислая уд. вес — 1,016; плотные вещества в 1000 см^3 — 37,28 (осадок: белые хлопья и осадок мочевой кислоты); мочевой кислоты в 1000 см^3 — 6,82.

Анализ мочи, сделанный после курса лечения лимонным соком: мочевая кислота — нормальная; моча — чистая.

Кроме нормального состава мочи после лечения лимонным соком, я могу подтвердить отсутствие жжения и боли во время сидения и покоя. Во время же ходьбы по-прежнему не могу задерживать мочу и после этого движения мочеиспускание происходит с некоторой болью. Чувствительность в плече осталась также.

Убедительно прошу Вас не отказать в совете, как мне поступить в дальнейшем и какой Вы составили вывод о моей болезни.

С глубоким уважением

Сергей Никитович Кузанов"

"Четыре года тому назад моя дочь, простудившись, заболела сильным ревматизмом. У нее опухли суставы рук и ног, и она испытывала мучительные боли. По предписанию врача она купалась в наших обоих (одесских) лиманах, принимала гря-

зевые ванны, натиралась мазями, пила порошки, зимой делала себе дома горячие соляные ванны, ездила на курорты, где опять лечилась грязевыми ваннами — все это не приносило никакого облегчения. Мы обратились тогда к домашним средствам. Моя дочь стала прикладывать соль в мешочках на больные суставы, мазалась керосином и т.п.; но от них толку было не больше.

Летом больная чувствовала себя еще сносно, но с наступлением весны и осени болезнь возвращалась.

Наконец, нынешней весной она приняла угрожающий характер. Наступил почти полный паралич правой ноги и руки, большие пальцы ног опухли.

Тогда я вспомнила, что у меня есть брошюра о лечении лимонным соком. Я решилась прибегнуть еще к одному домашнему средству и предложила своей дочери пить лимоны. К счастью, она согласилась.

В первый раз она выпила на ночь 5 лимонов, во второй уже натощак также 5 лимонов, затем все натощак 10, 10, 15, 15, 20, 20, 20, 18, 16, 15, 14, 10, 10 и 8 — всего 301 лимон. Уже на пятый день опухоль больших пальцев ног прошла, а на десятый стала спадать опухоль и суставов; боли прекратились. У моей дочери по-

явился прекрасный аппетит, на желудок она во все время лечения не жаловалась. Только когда она принимала большие порции в один прием, она чувствовала небольшую тошноту, и то не долго.

Уже с 15 лимонов мы стали делить сок на несколько приемов, благодаря чему и тошноты прошли. Больная пила сок через стеклянную трубочку.

Через две недели она была здорова. Любопытно еще одно: раньше у нее очень часто шла кровь носом. Неожиданно, благодаря, очевидно, действию лимонного сока и это прошло. Вот уже 9 месяцев, как она чувствует себя прекрасно.

Вы видите, действие лимонного сока было поразительно: болезнь, не уступавшая никаким средствам, за две недели лечения лимонным соком совершенно прошла. Лимоны не только не оказали вредного влияния на какой-нибудь орган, но, наоборот, вызвали подъем питания всего организма. Случай этот вызвал во мне доверие ко всему тому, о чем говорила брошюра. С того времени я применяла лимонный сок против лихорадки, лишаев, перхоти и результаты были не менее хороши.

С. Корнштейн. г. Одесса"

"Отвечая на Ваше письмо, могу сообщить Вам интересное для Вас явление, что мои желчные колики прошли единственно благодаря лечению лимонным соком. Когда я в свое время проходил под наблюдением врача курс лечения минеральными водами, начиная от 9 июня до 14 июня прошлого года с максимумом в 4 стакана, то у меня 18 июня произошел сильный приступ желчной колики. Это, сказал врач, не редкое явление и объясняется тем, что один из промываемых камней легко может застрять в желчном протоке.

Мой врач меня обнадежил, что при правильной диете и физических упражнениях у меня совершенно пройдут желчные камни, основываясь при этом на моем телосложении и возрасте.

Перед заболеванием я весил 84 кг, при росте 163 см, а после курса лечения стал весить только 81 кг.

Однако предсказания врача оказались неверными, так как 28 июля, то есть через 14 дней после последнего приема воды, у меня опять случился приступ, а через два дня еще один, хотя я соблюдал еще все ту же диету. Так я убедился, что лечение водой не принесло мне никакой пользы и ре-

шился поэтому с отчаяния на лечение лимонным соком. Я начал с одного лимона, потом перешел на два и т.д., как предписано в Вашей брошюре, причем пил я лимонный сок приблизительно за час до еды. Пищи, богатой белком, я во время лечения старался избегать, поскольку не хотел обременять желудка.

Я только теперь ясно почувствовал результат лечения лимонным соком, так как с тех пор не имел ни одного приступа. По окончании курса лечения лимонным соком я еще некоторое время придерживался диеты для желчных больных и только постепенно перешел к обыкновенному режиму.

Болей я после лечения больше ни разу не чувствовал, а значит я совершенно выздоровел. Все остальные отправления у меня совершенно нормальны, и я опять вешу 80 кг.

Если мне позволено здесь высказать свое мнение о лечении лимонным соком, то я выразил бы его следующим образом: лимонная кислота, действуя на пересыщенную натром желчь, приводит ее в нормальное состояние. Что же касается предполагаемого вреда лимонной кислоты, то он совершенно ни на чем не основан, так как

кислота в лимоне находится в сильно разбавленном виде.

В заключении я еще раз повторяю: что не курс традиционного лечения водами, а как раз диаметрально противоположное лечение лимонным соком избавило меня от этой ужасной болезни. Частенько перечитывал Вашу брошюру, которая меня все время утешала и давала надежду на излечение.

С глубоким уважением Е.С."

ВИТАМИННЫЕ НАПИТКИ НА ОСНОВЕ ЛИМОННОГО СОКА

НАПИТОК ЯБЛОЧНО-ЛИМОННЫЙ

Яблоки очистить, удалить сердцевину и отжать сок. Выжимки и кожицу яблок залить водой, добавить цедру лимона, прокипятить 3—5 мин. и дать настояться 10—15 мин. Процедить, добавить сахар и довести до кипения.

Охладить. Влить яблочный и лимонный соки. Подавать охлажденным.

Вода — 1 л, яблоки свежие — 5 шт., сахар — 2—3 ст. ложки, дрожжи 10—15 г. Выход — 1 л.

МОРС ЛИМОННЫЙ

В воду всыпать сахар, добавить нарезанную тонкой соломкой лимонную цедру (только желтую часть), довести до кипения и охладить. Добавить лимонный сок и хорошо перемешать. При подаче в стакан можно положить кусочек льда.

Вода — 1 л, лимон — 1—2 шт., сахар — 0,5 стакана. Выход — 1 л.

НАПИТОК ЛИМОННЫЙ С МЕДОМ

В воду добавить нарезанную тонкой соломкой цедру лимона, довести до кипения. Охладить до комнатной температуры, процедить. Добавить мед , лимонный сок, размешать и поставить на холод. При подаче в стакан можно положить кусочек лимона и пищевого льда. Приятный вкус напитку придает 1/4 стакана боржоми или нарзана.

Вода — 1 л, мед — 4 ст. ложки, лимон — 1 шт. Выход — 1 л.

КВАС ЛИМОННЫЙ

В воду всыпать сахар, довести до кипения и охладить до температуры 20—30 градусов. Добавить лимонный сок, нарезан-

ную тонкой соломкой цедру 3—4 лимонов, растертые с сахаром дрожжи. Хорошо перемешать. Выдержать в открытой посуде 3—4 часа. Разлить в бутылки или стеклянные банки, положив в каждую 3—5 изюминок. Бутылки укупорить, банки закрыть капроновыми крышками и поставить на холод. Квас готов через 2—3 дня.

Вода — 3 л, лимон — 3—4 шт., сахар — 1,5 стакана, дрожжи — 10—15 г. Выход — 3 л.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. М.: "Знание", 1990.

Асеева Т.А., Найдакова Ц.А. Современная фитотерапия. София, 1988.

Балицкий К.П., Воронцов А.Л. Лекарственные растения и рак. Киев: "Наукова думка", 1982.

Благов В.И. Домашний лечебник: 412 рецептов русской народной медицины и современной фармакопеи. М., 1993.

Вельхов
Локатор
1986.

Гоулер
культур
№ 1—4.

Дрекспе
1912.

Дудченк
тения-це
1988.

Залманов
организм

Иванчен
Минск: "

Ильина С

Каганов
"Кокон",

Морозова
мочь боль

Николаева
издательск

Норман К.
ента //"Ф

Носаль М.
растения и
Киев, 1992.

Вельховер Е., Никифороров В., Радыш Б. Локаторы здоровья. М.: "Молодая гвардия", 1986.

Гоулер Я. Вы можете победить рак //"Физкультура и спорт", 1991, № 3—12; 1992, № 1—4.

Дрекспер К. В рецепте... лимонный сок. М, 1912.

Дудченко А.Г., Кривенко В.В. Пищевые растения-целители. Киев: "Наукова думка", 1988.

Залманов А.С. Тайная мудрость человеческого организма: Глубинная медицина. СПб., 1991.

Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости. Минск: "Высша школа", 1991.

Ильина С. Жизнь в любви М., 1994.

Каганов Л. Медитация — путь к себе. М.: "Кокон", 1990.

Морозова О.А. Домашний лечебник: как помочь больному человеку? Л., 1991.

Николаева Н.И. Дар. Киев: Информационно-издательское агентство "Украина", 1992, ч.1.

Норман К. Анатомия болезни глазами пациента //"Физкультура и спорт", 1991, № 2.

Носаль М.А., Носаль И.М. Лекарственные растения и способы их применения в народе. Киев, 1992.

Нищие растения в тибетской медицине. Новосибирск: "Наука", 1991.

Популярная медицинская энциклопедия. М.: "Советская энциклопедия", 1987.

Прозоровский В.Б. Домашняя аптечка. М.: "Медицина", 1989.

Свиридонов Г.М. Лесной огород. М.: "Молодая гвардия", 1984.

Седир П. Магические растения. М., Казань, 1993.

Сервест Б. Магия бессмертия: Нетрадиционные способы омоложения организма. Краснодар, 1991.

Сидоров В. На вершинах. М.: "Советский писатель", 1988.

Соколов П.П. Помоги себе сам. М.: "Физкультура и спорт", 1992.

Стояновский Д.Н. Рефлексотерапия: Справочник. Кишинев: "Картя Молдавеняскэ", 1986.

Сытин Г.Н. Животворящая сила: Помоги себе сам. М.: "Энергоатомиздат", 1990.

Тотров В.К. Уникальные рецепты лечения раковых и других заболеваний. М.: "Тома", 1994.

Успенский П.Д. В поисках чудесного. СПб: Издательство Чернышева, 1992.

Федина В. Мясо без талонов //"Физкультура и спорт", 1990, № 4.

Федина В. Что есть, когда ничего есть? // "Физкультура и спорт", 1991, № 1.

Фролова Н.А. Тайны лечебной магии и народной медицины. Киев, 1993.

Шаретт Ж. Практическое гомеопатическое лекарствоведение. Киев, 1990.

Шелтон Г. Голодание спасет вашу жизнь. М.: "Ритм", 1991.

Шенкман С. Академик Амосов: 70 лет — не возраст //"Физкультура и спорт", 1986, № 6.

Штейнер Р. Очерк тайноведения. Л.: "Эго", 1991.

Ягодинский В.Н. Ритм, ритм, ритм! Этюды хронобиологии. М.: "Знание", 1985.

Ярошевская Б. Труд и красота. М.: "Профиздат", 1986.

СОДЕРЖАНИЕ

Волшебные цитрусы. 2
Рецепт — лимонный сок 10
На домашнем курорте 12
Ревматизм и подагра 23
Желчные и почечные камни . . . 24
Цинга-скорбут 26
Отвычка от спиртных напитков и курения 27
Лимонный сок как внутреннее средство 28
Лимонный сок как наружное средство 31

Бели-лейкорея 31
Ангина и дифтерит 32
Кожные болезни 34
Кровотечения носовые 34
При бронхиальной астме. 35
Камни в почках и мочевом пузыре 35
Склероз. 36
Алкогольное опьянение. 36
Судороги в ногах, руках. 37
Лимон и чеснок при отложении солей 37
Зубная боль 37
Болезни волос 38
Опрелости кожи 38
Лимон как косметическое средство 40
Послесловие. 42
Отзывы больных о лечении лимонным соком 44
Витаминные напитки на основе лимонного сока 53

Напиток яблочно-лимонный . . 53
Морс лимонный 54
Напиток лимонный с медом . . 54
Квас лимонный. 54
Список литературы 56

ББК 52.81я2
Л 53

Л 53 Лечение лимоном.-М.: «РИПОЛ КЛАССИК»,2001.-64 с.

Серия «Карманная библиотечка»

ББК 52.81я2

ISBN 5-7905-0308-X

© «РИПОЛ КЛАССИК», оформление, 1999

ЛЕЧЕНИЕ ЛИМОНОМ

Серия «Карманная библиотечка»

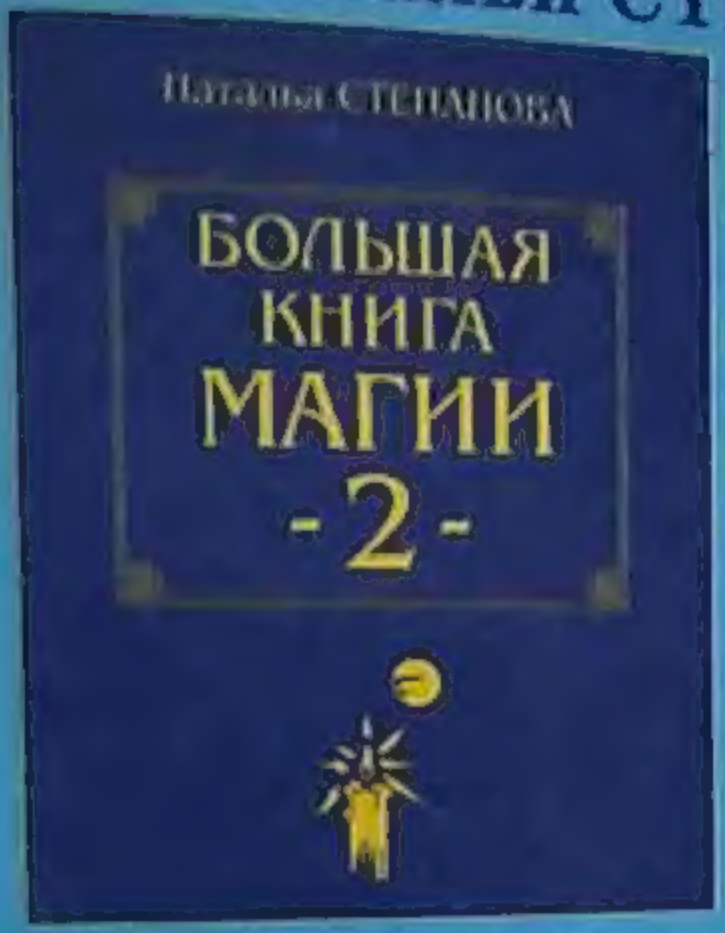
Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2: 953000 — книги, брошюры

Подписано в печать с готовых диапозитивов 20.12.2000 г.
Формат 84x108/64. Гарнитура «Ариал».
Печ.л.1,0.Усл.печ.л. 1,68.Тираж 30000 экз. Заказ 3237.
Отпечатано в ОАО ПО «Пресса-1».
125865, ГСП, Москва, ул. «Правды», 24.

Адрес электронной почты: ripol@aha.ru.
Страничка во "всемирной паутине": www.aha.ru/~ripol

«РИПОЛ КЛАССИК»
125195, Москва, Ленинградское ш., д. 110, к. 2
ЛР № 064925 от 16.01.97 г.

ВНИМАНИЕ! ВПЕРВЫЕ!
Продолжение знаменитой книги Натальи СТЕПАНОВОЙ!



Наталья Иванова знакомит своих учеников и читателей с новыми магическими рецептами, заговорами, способами снятия порчи и сглаза. Эта книга станет следующим этапом в овладении секретами сибирской целительницы.

В эффективности учения Натальи Степановой уже убедились миллионы читателей по всей России, и число ее поклонников растет с каждым днем.

Объем 700 стр., 210x270 мм, твердый переплет, золотое тиснение

Вы можете получить «БОЛЬШУЮ КНИГУ МАГИИ 2», отправив заявку по адресу:

129336, Москва, а/я 5.

Вы также можете заказать первую книгу Натальи Степановой **«БОЛЬШАЯ КНИГА МАГИИ»** и бесплатный каталог книг нашего издательства.

Ориентировочная цена одной книги, включая стоимость доставки, **149 руб.** (без учета авиатарифа).

Книги высылаются наложенным платежом (оплата на почте при получении).

ISBN 5-7905-0277-6
9 785790 502774

В заявке обязательно укажите свою фамилию, имя, отчество, полный почтовый адрес (с индексом) и количество заказываемых экземпляров.

ВНИМАНИЕ ! ВПЕРВЫЕ !
Продолжение знаменитой книги Натальи СТЕПАНОВОЙ !

Наталья Ивановна знакомит своих учеников и читателей с новыми магическими рецептами, заговорами, способами снятия порчи и сглаза. Эта книга станет следующим этапом в овладении секретами сибирской целительницы.

В эффективности учения Натальи Степановой уже убедились миллионы читателей по всей России, и число ее поклонников растет с каждым днем.

Объем 700 стр., 210x270 мм, твердый переплет, золотое тиснение.

Вы можете получить «БОЛЬШУЮ КНИГУ МАГИИ 2», отправив заявку по адресу:

129336, Москва, а/я 5.

Вы также можете заказать первую книгу Натальи Степановой **«БОЛЬШАЯ КНИГА МАГИИ»** и бесплатный каталог книг нашего издательства.

Ориентировочная цена одной книги, включая стоимость доставки, **149 руб.** (без учета авиатарифа).

Книги высылаются наложенным платежом (оплата на почте при получении).

ISBN 5-7905-0277-6
9 785790 502774

В заявке обязательно укажите свою фамилию, имя, отчество, полный почтовый адрес (с индексом) и количество заказываемых экземпляров.